

《大国医系列》

图书基本信息

书名：《大国医系列》

13位ISBN编号：978755780211X

出版时间：2016-1-1

作者：郭诚杰,张卫华

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《大国医系列》

内容概要

在本书中，我们与国医大师郭诚杰面对面，听他说出自己与师父、徒弟、患者等等之间的感人有趣的故事，乃至矛盾冲突、经典的案例、生平所学，将可读性，趣味性，实用性集于一身，避免了中医专家一味讲述晦涩的专业知识，把养生保健的精华融汇于故事当中，让读者可以一口气读完，且产生共鸣，对号入座找到自己想要的东西，大国医的真实事迹让我们更加信服，让中医真正的入脑入心。

作者简介

郭诚杰 国医大师 人类非物质文化遗产中国针灸代表传承人 陕西中医学院教授、主任医师，研究生导师，我国著名针灸专家和中医乳腺病专家。2010年被联合国教育科学文化组织确定为“人类非物质文化遗产”——中国针灸代表传承人之一。2014年6月荣获第二批国医大师。1992年起享受国务院特殊津贴；2010年被国家中医药管理局确定为全国名老中医专家。

张卫华，教授，主任医师，硕士生导师。现为“全国著名中医药学专家郭诚杰教授传承工作室”负责人，“国医大师郭诚杰学术思想与临床经验研究所”所长。

书籍目录

第一章

90岁不输90后

40天有效期的遗书

88岁遭遇人生最大一次骨折痛苦

93岁成功打败肿瘤君

95岁依旧是个“工作狂”

世界针灸治疗乳腺增生第一人

养生秘诀身上找

第二章

“食”来运转

“肠瘦”才能长寿

我的健康训练有“素”

不只女人要“吃醋”

巧吃“温食”，延年益寿

“盐”多必湿

就地取材，按季进食

秋冬萝卜“小人参”

白菜——特效安胃剂

第三章

一拍三揉养生操

容颜逆天的防腐秘诀

90岁黑头发逆袭不是梦

解读“眉”丽密码

“给眼睛放个假”

保养肺的“鼻”经之路

固齿有绝招儿

“腰”美不留遗憾

与长寿“膝”“膝”相关的保卫战

精彩短评

1、对普通人养生来讲，这本通俗浅显的读物就足够了。养生书五花八门，而且众说纷纭莫衷一是，本书是一个近百岁老中医的养生经验，可信赖。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com